Rok X. Nr. 8.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC CHORĄŻCZYZNY L. 3.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

SIERPIEŃ 1890

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji . . . . 1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . . 3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.

Mickiewicz na Wawelu.

W dniu, który zgromadził w Krakowie wysłanników całej Polski, wszystkich naszych warstw społecznych i wszystkich towarzystw, aby oddać hołd śmiertelnym resztkom nieśmiertelnego wieszcza Adama, w dniu tym nie mogło zabraknąć tamże i Sokołów polskich, którzy słusznie uważają się za przedstawicieli młodości, do której nieśmiertelny wieszcz nasz tak wielkie przywiązywał nadzieje.

Sokoł lwowski jako najstarszy pomiędzy liczną już dziś rzeszą sokolą podniósł pierwszy myśl, aby wszystkie Towarzystwa gimnastyczne rozsiane po Galicji i Wielkiem Księstwie Poznańskiem zamanifestowały podczas pogrzebu Mickiewicza jedność zasad i dążności wysłaniem deputacji, któreby pod wspólnym sztandarem wzięły udział w gremialnym pochodzie pogrzebowym, aby tą jedność zaznaczyły jednym jedynym wieńcem od całego sokolstwa polskiego.

Myśl tę przyjęto i urzeczywistniono w sposób przynoszący chlubę znanej karności Sokołów.

W dniu 4. lipca, który odtąd powinien być świętem narodowem, zajęliśmy przeznaczone nam miejsce w pochodzie poprzedzani młodą muzyką krakowską. Wystąpiliśmy licznie i w strojach sokolich. Nie brakło deputacji od żadnego z galicyjskich Towarzystw gimnastycznych. Byli więc przedewszystkiem Krakowianie, byli Lwowianie, byli reprezentanci licznych oddziałów lwowskiej macierzy: Drohobycza, Jarosławia, Kołomyi, Nowego Sącza, Przemyśla, Rzeszowa, Sambora, Sanoka, Stanisławowa, Stryja, Tarnopola, Tarnowa i Wadowic. Nie było niestety Sokołów z Jasła i Oświęcima, gdyż jak dowiedzieliśmy się z prawdziwym smutkiem zabrakło sił do życia tym dwom tak wielkie nadzieje rokującym gniazdom sokolim. Przyłączyło się do nas po trzech delegatów Sokoła ostrowskiego i poznańskiego, a i Sokoł w Berlinie reprezentowało dwóch druhów. Reszta Sokołów wielkopolskich wzięła udział w obchodzie przyczynieniem się do kosztów wspólnego wieńca.

Przodem niesiono śliczny sztandar Sokoła krakowskiego; tuż za nim niósł wieniec srebrny od sokolstwa polskiego reprezentant Sokoła lwowskiego, zastępca dyrektora Fiszer, dalej szedł oddział Sokołów krakowskich, za nimi niesiono sztandar Sokoła lwowskiego, za którym postępował czwórkami długi szereg Sokołów z miejsc powyżej wymienionych. Zamykał pochód drugi oddział Sokołów krakowskich.

Nie chcemy opisywać samej uroczystości, zręczniejsze i wprawniejsze pióra opisały ją pod wpływem pierwszego wrażenia, ale żadne nie dało wyobrażenia tej wspaniałości i świetności, tego nastroju i uczucia, o których może mówić, które pamiętać będzie do śmierci tylko oko, które widziało, tylko ucho, które słyszało... Łączyło się tam wszystko w dziwną harmonią; kwiaty, dywany, różnokolorowe flagi godziły się z chorągwiami żałobnemi; karawan i żałobne pienia licznego duchowieństwa mówiły, że to pogrzeb, głosy wszystkich dzwonów kościelnych wtórujące donośnemu śpiewowi Zygmunta i gorące promienie słoneczne oblewające całość wspaniałem światłem opowiadały całej Polsce, że to apoteoza; nie było ani jednej twarzy, którаby nie płakała uśmiechnięta, ani jednego oka, któreby nie błyszczało radością przez łzy; surdut pokorniał wobec siermięgi, sukmana nie ustępowała kontuszowi, ruskie opończe zapomniały nienaturalnych swarów z polską kerezją, żydowski chałat nie raził obok biskupiej sutanny i magnackiej delii, — jednem słowem nie było tam stanów, byli bracia, nie było dzielnic, powiatów, zaścianków, była Polska...

Dodajcie do tego zwykłą, prostą ołowianą skrzynię ze szczątkami człowieka zmarłego w ubóstwie złożoną pod wspaniałym baldachimem królewskim, pogodzić ubóstwo z przepychem, pokorę z dumą, małość z wielkością, a będziecie mieli słabe wyobrażenie pochodu tryumfalnego przy odgłosie marszów pogrzebowych.

Z trumny powionął ku nam prąd ożywczy, duch wielkiego człowieka obudził nas z letargu obojętności... *Deus nobis haec otia fecit...*

Czas nam jednak powrócić do dalszego opisu naszego udziału w tej uroczystości, przedewszystkiem zaś poświęcić kilka słów wieńcowi naszemu, o którym z innych czasopism albo nic, albo bardzo mało wiemy. Otóż wieniec ten złożony na aksamitnej poduszce amarantowej obszytej srebrnym sznurem tworzą dwie wielkie gałęzie prześlicznie wykonanego wawrzynu oplecione u dołu szeroką złoconą fontazią. Na dolnych końcach gałęzi widnieją wyryte inicjały *A. M.*, na jednym końcu fontaziu błyszczy napis: Ojczyzno

moja! ty jesteś jak zdrowie, na drugim: od Sokolstwa polskiego, na środkowej przewiązce wyryto: Lwów 4/7 1890 — Kraków, a na bocznych nazwy siedzib reszty Towarzystw gimnastycznych polskich tak w kraju jak zagranicą istniejących — w porządku alfabetycznym. Wieniec ten złożył reprezentant Sokołów na Wawelu, skąd przeniesiono go do muzeum narodowego.

Jak wyglądaliśmy w pochodzie, jak zaprezentowaliśmy się, jakie zrobiliśmy wrażenie na widzach, o tem mówić nie jest naszą rzeczą, dość nam, że staraliśmy się sprezentować się tak, jak na Sokołów przystało, i że czyn nie odbiegł od chęci, nie wolno nam tylko pominąć milczeniem opisu tej chwili, gdyśmy znaleźli się na obszernym dziedzińcu zamkowym u stóp kościoła. Chwila to była nader uroczysta. Po jednej stronie długiego dziedzińca uformowały jeden bok szpaleru liczna deputacja straży ogniowych, po drugiej drugi bok — Sokoły. W chwili, kiedy młodzież akademicka wkroczyła na dziedziniec dźwigając na wspaniałych noszach trumnę, zagrały trąbki strażaków, na jednomyślną komendę przodowników pochyliły się ku ziemi sztandary strażackie i sokole, strażacy przyłożyli zwyczajem wojskowym dłonie do hełmów, Sokoły podnieśli w górę czapki, krakuski i batorówki, a nad Wawelem wśród najpiękniejszej pogody ozwał się głuchy huk grzmotów, ni to wchodząca w program obchodu honorowa salwa należna wielkiemu królowi-duchów, w tej chwili oczy obecnych rozjaśnione łzami niepohamowanego wzruszenia nie mogły nie dostrzedz unoszącej się w górze mglistej postaci naszej przeszłości, za której czasów tu na tym dziedzińcu było inaczej, o! inaczej...

Toż darujcie, że takiemi przejęty wrażeniami nie chcę i nie mogę obniżyć ich opisem tego, co poza obchodem robiliśmy w Krakowie. *X. F.*

Park dr. Jordana w Krakowie.

W oddaleniu 1 kilometra od miasta założył dr. Jordan na błoniach miejskich w r. 1888 park obejmujący prawie 16 morgów obszaru dla pożytku i przyjemności tej części ludności miejskiej, której nie stać na opłatę wstępu do innych parków; w tym celu zastrzegł założyciel w umowie swej z gminą m. Krakowa, iż park w niedziele i święta zawsze dla każdego otwarty być musi, a w dnie powszednie tylko wyjątkowo może być wstęp opłacany.

W urządzeniu parku przewodniczyła myśl dwojaka: 1o wzbudzenia czci dla naszej przeszłości i dumy narodowej, 2o dostarczenia dzieciom uboższym sposobności do zabaw, któreby na ich rozwój fizyczny i ich charakter korzystnie wpłynąć mogły.

Celem osiągnięcia pierwszego zamiaru urządzono część parku w ten sposób, by w przyszłości tworzyła niejako naszą Valhallę narodową. W wielkiem kole środkowem i w siedmiu bocznych kołach połączonych z pierwszem krótkiemi ścieżkami urządzono 44 nyż grabowych, w których biusta mężów w Polsce najwięcej zasłużonych pomieszczone będą. Dotychczas widzimy tu wielkie marmurowe popiersia: Ks. K. Ostrogskiego, Długosza, Kopernika, Jana Tarnowskiego, Kochanowskiego, Skargi, Jana Zamoyskiego, Czarneckiego — a osobno w uroczem otoczeniu popiersie Kościuszki. Dalsze biusta są w robocie. Żywoty tych mężów spisane przystępnie przez Cz. Pieniążka dostają dzieci w nagrodę dobrego zachowania się bezpłatnie — inne za małą opłatą, a nadto wyjaśniają dzieciom przodownicy znaczenie biustów.

Zabawy i ćwiczenia gimnastyczne dzieci i młodzieży odbywają się w parku codziennie w godzinach wieczornych od początku maja do końca września. W dnie deszczowe bawią się dzieci w krytej, wielkiej hali i w przyległych pokojach, w dnie pogodne w ogrodzie, w którym widzimy kilkanaście większych i mniejszych boisk stosownemi napisami zaopatrzonych; na cel zabaw przeznaczono też rozległą polanę, na której tu i owdzie sterczą rusztowania służące do utwierdzenia gimnastycznych przyrządów. Dziewczęta bawią się osobno, chłopcy osobno. Każdy chłopiec lub dziewczynka obecnie w ogrodzie może brać udział w zabawach i korzystać z wszystkich urządzeń ogrodu **zupełnie bezpłatnie** — jednak tylko w zastępie wspólnie z innemi dziećmi, albowiem nie wolno nikomu używać przyrządów bez przewodnika, zmieniać samowolnie miejsce zabaw lub odbiegać od zastępu, do którego został przyjęty. Wszystkie dzieci rozdziela się według wzrostu na zastępy, któremi kierują t. z. przewodnicy. Obowiązki przewodników pełnią akademicy, kierownikiem naczelnym wszystkich zabaw jest p. Homiński, egzaminowany nauczyciel gimnastyki i doktorant medycyny. Dziewczęta (od 7 do 14 lat) rozdziela się zwykle na sześć zastępów, z których każdy liczy zwykle kilkadziesiąt osób; chłopców mających ćwiczyć na przyrządach gimnastycznych bierze się mniej do jednego zastępu (20—30) a zastępów takich bywa w dnie pogodne kilkanaście. Do wspólnych ćwiczeń i do wspólnych zabaw towarzyskich łączy się zwykle kilka zastępów chłopców, a w takim razie jeden przewodnik kieruje zabawą, inni pilnują porządku.

Stałych przyrządów gimnastycznych nie ma żadnych w ogrodzie; dopiero przed rozpoczęciem zabaw znosi i przytwierdza służba te przyrządy, które według programu dnia mają być użyte. Po skończonej zabawie sprząta służba wszelkie przyrządy i przybory, jakie tylko w dobrze urządzonych zakładach gimnastycznych są znane i używane, w takiej ilości, iż równocześnie 800—1000 dzieci i młodzieży bawić się może; prócz tego są przybory dla gimnastyki ludowej, jak beczki, kule, ciężary, drągi żelazne, piłki, oszczepy, łuki i t. d.

Kierownik zakładu układa na każdy dzień w tygodniu i dla każdego zastępu osobno szczegółowy program, spisany na tablicy i ogłoszony na drzwiach kancelarji zarządu; prócz tego każdy z przewodników otrzymuje codziennie przed rozpoczęciem zabaw kartkę, na której jest wymienione, gdzie i w jaki sposób zastęp jego ma się bawić. Zabawy trwają $1^1/_2$ godziny (dłużej zwykle w niedziele i święta); w tym czasie każdy zastęp zmienia trzy razy rodzaj zabawy lub ćwiczeń. Zwykle zgromadzeni na obszernem boisku chłopcy wykonują przez pierwsze półgodziny wspólnie

ćwiczenia ciążkami, laskami, maczugami i t. p., podczas gdy dziewczęta ćwiczą na przyrządach dla nich właściwych. Na odgłos dzwonka oznajmującego, iż półgodziny minęło, odprowadzają przewodnicy swoje zastępy na inne miejsca, a dziewczęta śpiewając zdążają na plac wielki dla wspólnych ćwiczeń w gimnastyce szwedzkiej; po drugiej półgodzinie ponowna następuje zmiana, aż wreszcie na dane hasło zabawy się kończą i młodzież rozchodzi się do domu. Dla starszych dziewcząt urządzony jest w dwóch miejscach croquet, a dwa razy na tydzień odbywają się lekcje śpiewu pod kierunkiem p. Sierosławskiego. W niedziele i święta zabawy wszystkie przeznaczone są wyłącznie dla młodzieży rzemieślniczej, która coraz liczniej z nich korzysta i postępowaniem swojem nie dała dotychczas powodu do niezadowolenia.

Prócz ćwiczeń i zabaw opisanych odbywają się w każdą sobotę ćwiczenia wojskowe t. z. pułku dzieci krakowskich. Pułk ten złożony jest z 250 chłopców (od 11 do 16 lat) jednostajnie umundurowanych częścią własnym, częścią zarządu parku kosztem; jako zbroja służą karabiny drewniane bagnetami zakończone. Komendę prowadzi p. Staszczyk, b. oficer armii austr. z pomocą kilku instruktorów, byłych wachmistrzów. Wzorowa panuje tu karność i ścisłość, to też ćwiczenia te najwięcej przez młodzież lubiane miły bardzo przedstawiają widok. Obecnie wprowadza zarząd naukę szermierki dla starszych chłopców.

W jednym z budynków parku urządzone są tusze; w dnie gorące kąpią się chłopcy zastępami pod dozorem przewodników, jednak tylko ci, którym rodzice kąpać się pozwolili.

W parku nie ma żadnej restauracji ani piwiarni; jest tylko mleczarnia, w której po cenie niskiej wyborne sprzedają mleko.

Na ścisłości w wykonaniu ćwiczeń, karność w zastępach, posłuszeństwo w wypełnianiu rozkazów, porządek i przyzwoitość zwraca się jak największą uwagę.

Oto krótki opis parku, który powstał dzięki usiłowaniom jednej ofiarnej osobistości. Czołem przed takimi dobrodziejami — a gdzie takowych brak, powinny ciała zbiorowe zastąpić działanie jednostek. Miejmy to przekonanie, że zbawienna w sprawie wychowania fizycznego myśl Jordana znajdzie licznych naśladowców, a w pierwszym rzędzie wyczekujemy dobrego przykładu od stolicy kraju, której bogata gmina powinna u siebie założyć tego rodzaju instytucję do założenia której przed kilku laty zachęcał na posiedzeniu Wydziału Sokoła lwowskiego ówczesny dyrektor tegoż Towarzystwa, a dzisiejszy protomedyk dr. J. Merunowicz. Parków jak najwięcej wołamy z całej piersi. *J.*

Ćwiczenia na koniu wzdłuż bez łęków.

A. Woltyże rozkroczne
od tyłu konia: z podporu poprzek.

I. Stopień.

1. Przedmach — chwyt na grzbiet.
2. Wsiad na grzbiet — chwyt na grzbiet.
3. „ wstecz na grzbiet, w prawo (w lewo).

II. Stopień.

1. Przedmach — chwyt do siodła.

Wsiad
2. na grzbiet — chwyt do siodła.
3. do siodła — „ na grzbiet.
4. „ „ — „ do siodła.
5. na grzbiet — „ 1rącz na grzbiet.
6. wolny na grzbiet — odbicie 1nóż.
7. wstecz do siodła, w prawo (w l.).
8. „ na grzbiet — chwyt 1rącz.

III. Stopień.

1. Przedmach — chwyt na kark.

Wsiad
2. do siodła — chwyt na kark.
3. na kark — „ „ „
4. „ „ — „ do siodła.
5. „ „ — „ na grzbiet.
6. na grzbiet — „ 1rącz do siodła.
7. do siodła — „ 1rącz „ „
8. „ „ — „ 1rącz na grzbiet.
9. wolny do siodła — odbicie 1nóż.
10. „ na grzbiet — „ 2nóż.
11. nożycowy do siodła — chwyt na grzbiet.
12. wstecz na kark, w prawo (w l.).
13. „ do siodła — chwyt 1rącz.
14. „ wolny na grzbiet — odbicie 1nóż.

IV. Stopień.

Wsiad
1. do siodła — chwyt 1rącz na kark.
2. na kark — „ 1rącz „ „
3. „ „ — „ 1rącz do siodła.
4. „ „ — „ 1rącz na grzbiet.
5. wolny na kark — odbicie 1nóż.
6. „ „ do siodła — odbicie 2nóż.
7. nożycowy na kark — chwyt do siodła.
8. wstecz na kark — chwyt 1rącz.
9. „ nożycowy do siodła.
10. „ „ na kark.
11. „ wolny do siodła — odbicie 1nóż.
12. „ „ na kark — „ 1nóż.

Przeskok
13. chwyt na grzbiet, poczem na kark.
14. „ do siodła.
15. „ „ „ z $\frac{1}{4}$ i $\frac{1}{2}$ przed doskokiem.
16. „ na kark.
17. wolny — odbicie 1nóż.

V. Stopień.

1. Wsiad nożycowy podwójny — chwyt na grzbiet.

Przeskok
2. chwyt na grzbiet.
3. „ 1rącz do siodła.
4. „ 1rącz na kark.
5. nożycowy — chwyt do siodła.
6. wstecz w prawo (w l.).
7. „ „ „ — chwyt 1rącz.
8. „ wolny.

B. Woltyże okroczne
a) od tyłu konia.

II. Stopień.

1. Przeskok po nad grzbiet — chwyt na grzbiet.
2. Dtto z $\frac{1}{4}$ i $\frac{1}{2}$ obrotem w prawo (w lewo).
3. Dtto z obrotem do podporu pobok.

III. Stopień.

1. Przeskok po nad siodło — chwyt na grzbiet.
2. Dtto z $\frac{1}{4}$ i $\frac{1}{2}$ obrotem.

*

3. Przeskok z obrotem do podporu pobok.
4. Przeskok wstecz po nad grzbiet.
5. Dtto z $^1/_4$ i $^1/_2$ obrotem.
6. Dtto z obrotem do podporu pobok.

IV. Stopień.

1. Przeskok po nad kark — chwyt do siodła.
2. Dtto z obrotem.
3. Dtto do podporu pobok.
4. Dtto — chwyt na kark.

b) z boku konia: z podporu pobok.

II. Stopień.

1. Przedmach
2. „ wstecz
3. Wsiad
4. „ wstecz
5. „ szermierczy na grzbiet
6. „ „ do siodła

} chwyt na grzbiet.

III. Stopień.

1. Przedmach
2. „ wstecz
3. Wsiad
4. „ wstecz

} — chwyt do siodła.

Wsiad {
5. szermierczy do siodła — chwyt do siodła.
6. „ na kark — „ „ „
7. „ „ „ — „ na grzbiet.
8. wolny.
}
9. Okroczka — chwyt na grzbiet.

IV. Stopień.

1. Przedmach
2. Wsiad
3. Przedmach wstecz
4. Wsiad wstecz

} — chwyt na kark.

5. Wsiad wolny do siodła.
6. „ „ na kark.
7. Okroczka — chwyt do siodła.

C. Woltyże odwrotne
od tyłu konia:

a) chwyt 1rącz, odbicie 1nóż: różnoimiennie.
b) „ 1rącz, „ 1nóż: równoimiennie.
c) „ 2rącz, „ 2nóż.

II. Stopień.

1. Przedmach,
2. „ do podporu leżąc tyłem,
3. wsiad poprzek (pobok) na grzbiet,
4. „ okrakiem na grzbiet,
5. „ na drugi bok konia,
6. odwrotka po nad grzbiet,
7. wsiad do siodła,
8. „ okrakiem do siodła,
9. odwrotka po nad siodło,
10. „ z $^1/_4$ i $^1/_2$ obrotem w prawo (w l.).

III. Stopień.

1. Wsiad do siodła — na drugi bok konia.
2. „ na kark.
3. „ okrakiem na kark.
4. „ wolny na grzbiet.
5. „ „ do siodła.
6. Wyskok do siodła.

Odwrotka {
7. po nad kark.
8. „ „ grzbiet — z obrot. do podp. pobok.
9. „ „ siodło — „ „ „ „
10. z $^1/_4$ i $^1/_2$ obrotem w prawo (w l.).
}

IV. Stopień.

1. Wsiad na kark — na drugi bok konia.
2. „ nożycowy do siodła.
3. „ „ na kark.
4. Wyskok na kark.
5. Odwrotka olbrzymia.
6. „ po nad kark, z obr. do podporu.
7. „ wolna po nad grzbiet. (C. d. n.)

O gruźlicy we Lwowie, jej przyczynach i o środkach ochronnych.

Odczyt Dra A. Pawlikowskiego
w Tow. „Skała“ dnia 19. stycznia 1890.

(Dokończenie).

Statystyka wykazuje, że na płaskowzgórzach i dolinach Europy średnio umiera 3% mieszkańców na 1000 i rok, podczas gdy w miastach 4—5, a jak u nas we Lwowie 7·5%. W szląskich górzystych okolicach położonych 400 metrów nad poziom morza umiera na suchoty bardzo mało osób, podają 0·56 na 1 rok 1000 mieszk. W Alpach austrjackich w okolicach położonych 730 m. n. p. morza nie umiera nikt z gruźlicy, podczas gdy w Szwajcarji okolice położone dopiero 900 do 1000 m. są wolne od tej choroby. Jak się przedstawiają te stosunki w naszym kraju, trudno je dokładnie określić dla braku obliczenia stosunku zmarłych z gruźlicy do ludności pewnej miejscowości; można podać tylko stosunek zmarłych suchotników do ogólnej liczby zmarłych w powiecie. I tak w r. 1886 w powiecie Grybowskim (górzysty) przypada na 100 ogółem zmarłych 6·8 zmarłych suchotników, w pow. Limanowskim również górzystym 6 zmarłych suchotników, w pow. Pilzneńskim 8 suchotników, w pow. Husiatyńskim 11·23, podczas gdy we Lwowie w tym samym roku na 100 ogółem zmarłych było 23·11 suchotników. Widzimy więc wielką różnicę między Lwowem, a prowincją. Czy w ogóle w kraju naszym są miejscowości wolne od suchot i na jakiej wysokości nad poziomem morza one się znachodzą, tego dla braku wiadomości w tym względzie powiedzieć nie umiemy. W porównaniu z innemi krajami Europy okazuje się, że w kraju naszym są stosunki zdrowotne bardzo nie pomyślne i wiele więcej mieszkańców ginie na suchoty. Fakt ten sięga głęboko w stosunki społeczne naszego kraju i świadczy wymownie, z jak wielką nędzą walczyć muszą mieszkańcy, zwłaszcza skoro się zważy, że mieszkańcy górzystych okolic oddechają powietrzem czystem, nie zanieczyszczonem ani kurzem, ani zarazkami chorobotwórczemi, że powietrze w górach jest rzadkie i zmusza człowieka do głębokich wdechów, skutkiem czego płuca lepiej się oczyszczają i gimnastykują, a tem samem robią się odporniejsze na choroby zaraźliwe. Nie powietrze więc ani woda, ale stosunki mieszkań i niedostatek w odżywianiu się wśród ciężkiej pracy są przyczyną zwiększonej śmiertelności z gruźlicy w kraju.

W mieście zaś Lwowie oddechamy powietrzem zanieczyszczonem pyłem, kurzem i zarazkami, mieszkania są często wilgotne, bez dostatecznej ilości powietrza i światła, a co najgorsza, że są przeludnione, izby rękodzielników umieszczone przeważnie w oficynach, w najgorszych zakątkach domów, wilgotne bez powietrza i należytego światła, przeludnione i niekiedy zamieszkałe przez samych pracodawców, a niekiedy przez czeladź, w urzędach urzędnicy niższej kategoryi pracują zwykle w większej liczbie w jednym pokoju, w niezamożnej klasie mieszkańców niedostatek we wszystkiem, a w końcu brak wiadomości i lekceważenie zasad hygieny, oto są czynniki wpływające potężnie na rozwój i szerzenie się gruźlicy wśród mieszkańców naszego miasta.

Przechodzę obecnie do środków ochronnych.

Poznawszy już chorobę, jej zarazka i wszelkie drogi jakiemi dostaje się do naszego organizmu, poznawszy warunki sprzyjające rozwojowi jego i wszelkie czynniki usposabiające do nabycia gruźlicy, można już łatwo odgadnąć jakiego rodzaju użyć powinniśmy środków celem ochrony własnej. Pamiętać zaś należy, że łatwiej jest przez odpowiednie uregulowanie sposobu życia ochronić się przed suchotami, aniżeli raz nabyte wyleczyć. W licznych przypadkach jesteśmy sami sprawcami własnego nieszczęścia i choroby przez prowadzenie życia niehygienicznego i lekkomyślne popełnianie błędów. Powiedziałem, że gruźlica jest chorobą zaraźliwą, że zarazek jej znachodzi się głównie w plwocinach suchotników i że drogą oddechową dostaje się do płuc. Nie możemy suchotnika wykluczyć z towarzystwa naszego i uważać go jako zapowietrzonego, ale staraniem naszem powinno być uczynić go nieszkodliwym dla współmieszkańców. Należy zmusić suchotnika by plwociny nie wyrzucał na podłogę, ale do spluwaczki napełnionej 5-procentowym rozczynem kwasu karbolowego, jeśli zanieczyszcza chusteczki cd nosa, należy je albo spalić, albo gotować dobrze we wrzącej wodzie przez pół godziny, należy usuwać dzieci z pobliża suchotnika i jego przedmiotów zakażonych, bielizny, pościeli i sukni jego nie wolno ani za jego życia, ani po śmierci wcześniej używać, dopóki pierw nie zostaną odrażone w aparacie desinfekcyjnym lub innemi środkami desinfekcyjnemi. Pokoje po suchotmikach nie należy wcześniej zamieszkać, dopóki nie zostaną w nich ściany zeskrobane i świeżo wybielone, a podłogi mocnym ługiem wyszurowane.

Noworodki należy otoczyć troskliwą opieką i przy pielęgnowaniu wszystkiego unikać, coby je mogło narazić na sztuczne nabycie choroby. Matce zarówno jak i mamce dotkniętym gruźlicą nie wolno bezwarunkowo karmić dzieci. Karmiąc dzieci sztucznie mlekiem krowiem należy go brać od krów zdrowych i nie dotkniętych gruźlicą lub inną chorobą zakaźną i tylko dobrze przegotowane, a nigdy surowe mleko nie można podawać dzieciom, suchotnicy lub osoby podejrzane o tę chorobę nie powinny przy karmieniu łyżeczką wpierw brać ją do ust, jak to powszechnie jest zwyczajem, całowania dzieci należy wzbronić osobom podejrzanym o suchoty, przyczem należy także zwrócić uwagę na sługi domowe, na zwierzęta domowe jak psy i koty, które nie powinny dzieci lizać, słowem należy na wszystko zwrócić baczną uwagę co tylko dziecko zarazić by mogło.

Izby szkolne, pracownie rękodzielników, kancelarje urzędników i w ogóle wszelkie lokale, w których ludzie dłuższy czas przebywają, powinny być suche, czysto utrzymane, codziennie przewietrzane i nigdy nie powinny być przeludnione. Jeśli w gronie osób wspólnie w jednym pokoju pracujących znajdzie się jedna podejrzana o suchoty należy jej dać spluwaczkę z 5-procentowym rozczynem kwasu karbolowego.

Mięso jeśli pochodzi od bydła podejrzanego o perlicę należy dobrze wygotować lub upiec. Zawieranie małżeństw z suchotnikami powinno być wzbronione. Wprawdzie żadno prawo tego nie postanawia, ale dobrobyt i szczęście rodziny zależne są zawsze od zdrowia rodziców.

Kto odziedziczył usposobienie do suchot winien przez odpowiednie dobre żywienie się, pielęgnację skóry, przez odpowiednią i metodyczną gimnastykę mięśni i płuc, hartować swoje ciało i uczynić je odporniejszem na działanie zewnętrznych szkodliwych czynników, przy wyborze zawodu swego powinien się liczyć ze swoim wątłym organizmem i usposobieniem i nie powinien poświęcać się pracy wymagającej długiego siedzenia, pracy w powietrzu zapylonem i zanieczyszczonem, słowem winien uwzględnić wszelkie ujemne czynniki, jakie wśród pracy zawodowej zgubnie oddziaływać mogą. Z wszystkiego co dotąd powiedziałem wynika, że wrodzone usposobienie do suchot można zwalczyć, że przed nabyciem tej choroby można się ochronić, ale zawsze pod tym jednym warunkiem: trzeba mieć silną wolę i korzystać z postępu nauki hygieny, trzeba żyć prawidłowo, hartować się po spartańsku i usuwać od siebie wszystko co tylko godzi na nasze zdrowie i życie, a wtedy zmniejszą się te straszne obrazy jakie suchotnik w ciągu choroby i w chwili śmierci przedstawia.

W grodzie Rewery.

W niedzielę 8. czerwca b. r. wybrało się 55 sokołów lwowskich pod przewodnictwem swego wiceprezesa dr. Dzjędzielewicza w odwiedziny do swoich druhów stanisławowskich. Ulewny deszcz towarzyszący im wśród całej podróży nie przestraszał wesołej gromadki wtłoczonej wzorem śledzi w jeden wagon kolejowy, gdyż gdzie Sokoły przyjeżdżają musi być pogoda. Re vera...

Po drodze przyłączył się do nich dr. Pawlikowski mecenas z Podhajec, który według niektórych może potrafi uścielić, a według tych, co go znają, uścieli gniazdo sokole w Podhajcach — re vera...

Kiedy parochód odetchnął na dworcu kolejowym grodu Rewery, prześliczna pogoda oblała jasnem światłem natłoczony publicznością peron. Wysiadujących gości powitali bardzo serdeczną przemową prezes miasta, czcigodny dr. Szydłowski przybyły z kilku radnymi, i sędzia p. Argasiński, prezes Sokołów stanisławowskich, którzy jawili się na dworcu w komplecie. Odpowiedział na obydwa powitania dr. Dzjędzielewicz, poczem rozległ się gromki okrzyk wzajemny: niech żyją!

W czwórkach udała się połączona brać sokola do dawnego hotelu Kamińskiego witana po drodze sympatycznie ze strony mieszkańców.

Podczas obiadu toastował tylko energiczny i wielce sympatyczny sokoł stanisławowski p. Matula na cześć gości, tudzież dr. Dziędzielewicz na cześć gospodarzy.

Deputacja Sokołów lwowskich odniosła z wizyty złożonej prezesowi miasta dr. Szydłowskiemu, a następnie prezesowi Sokołów p. Argasińskiemu jak najkorzystniejsze wrażenie, przekonała się bowiem, że z jednej strony bracia stanisławowscy mogą liczyć na niezawodną pomoc reprezentacji miejskiej umiejącej ocenić doniosłe znaczenie Towarzystwa gimnastycznego dla rozwoju zdrowia i siły mieszkańców, a zwłaszcza młodzieży, z drugiej strony zaś panie tamtejsze opiekują się szczerze i chętnie rozwojem Sokoła, a gdzie panie zajmą się jaką myślą poczciwą, tam zwycięstwo jej zapewnione — re vera...

Festyn urządzony na wałach miejskich, co prawda, nie bardzo nadających się do takiego celu, posłużyć miał niejako do zawiązania bliższych stosunków między Sokołem a publicznością, a gdy wskazówką pod tym względem może być bardzo liczne zgromadzenie gości festynowych, uprzejmość wszystkich wogóle wobec gości lwowskich, przedewszystkiem zaś żywe zainteresowanie się produkcjami gimnastycznemi, wolnemi i na przyrządach, urządzonemi przez lwowskich sokołów pod umiejętnem kierownictwem naczelnika Durskiego, to możemy śmiało twierdzić, że jeden z głównych celów wycieczki został osiągnięty.

Sympatyczne oklaski zyskały produkcje kółka śpiewackiego Sokoła lwowskiego wchodzące w program festynu, do którego urozmaicenia przyczyniły się łaskawie panie stanisławowskie przyjąwszy na siebie rozsprzedaż jednodniówki festynowej i kwiatów. Muzyka 58 p. piech. wykonała kilka numerów pod osobistem kierownictwem swego kapelmistrza.

Po festynie udaliśmy się napowrót do hotelu Kamińskiego na bankiet. Z pomiędzy wybitniejszych honoracjuszów miasta zauważyliśmy dr. Szydłowskiego, radcę Majeranowskiego, rejenta Zatheya i wielu innych. Sokoły-śpiewacy obsiedli jeden wielki stół. Muzyka 58 p. p. umieściła się w pokoju przylegającym do sali jadalnej. Toastów było sporo Wspaniałem było przemówienie dr. Dziędzielewicza, który w prawdziwie programowy sposób rozwinął znaczenie i zadanie sokolstwa i pouczył w sposób jemu właściwy, jak pojęta gimnastyka doprowadzi i musi doprowadzić do harmonii ciała i ducha, do odrodzenia... Odpowiedział mu prezes p. Argasiński. Sympatyczne i wielkie dla Sokoła rokującem nadzieje było przemówienie prezesa miasta dr. Szydłowskiego, któremu toastem na pomyślny rozwój miasta i na cześć obywateli jego odpowiedział dyrektor Sokoła lwowskiego, mecenas dr. Czarnik. Z dalszych toastów zasługuje na wyszczególnienie dla pięknej formy i ślicznych myśli toast rejenta p. Zatheya, który rozwinął treść toastu radcy p. Majeranowskiego „na zdrowie naszych dzieci polskich i ruskich". Napróżno niestety oczekiwaliśmy na odzew tego ostatniego „zdrowia" i mimowoli musimy brać w rachubę wymowne milczenie braci Rusinów. Natomiast ucieszyła nas znakomita reklama dla sokolstwa zawarta w toaście mecenasa dr. Katzenellenbogena, dowiedzieliśmy się bowiem z tego trochę dziwnego, o chwilowem zgermanizowaniu szlachty polskiej *(sic!)* prawiącego i zgermanizowanie się żydów usprawiedliwiającego toastu, że żydzi stanowią znaczną większość w Sokole stanisławowskim, że zatem idea sokolska wielkie przedstawiać musi korzyści... Na cześć zacnych i pięknych Stanisławowianek toastował wierszem w ręce ich mężów i ojców wicedyrektor Sokoła lwowskiego p. Fiszer. Były jeszcze inne toasty obracające się około tej samej myśli przewodniej, około drogiego każdemu z nas sokolstwa, ale z żalem muszę poprzestać na wyliczaniu nazwisk mowców, pp. Durskiego, Millerowicza, Steifera, Matuli i Mianowskiego. Sokoł p. Janikowski oddeklamował znakomicie „Nam nie wolno". Przerwy między toastami wypełniał naprzemian chór sokoli i muzyka pułkowa.

Pod koniec bankietu otrzymano i odczytano wśród oklasków telegramy od dr. Krówczyńskiego prezesa Sokołów lwowskich i od druha Walleka.

Nadzwyczaj miłe wspomnienie uwiózł każdy lwowski sokoł z grodu Rewery, a pochlebiamy sobie, że i Stanisławowianom nie byliśmy niemiłymi.

Największą atoli radość sprawiło nam skonstatowanie, że Sokoł stanisławowski posiada liczne i korzystne warunki egzystencji i rozwoju i przy dobrej woli, a szczerej chęci członków może stanąć wysoko, byle tylko powziął myśl jedną i dążył do niej uporczywie i wytrwale, choćby bez pospiechu, myśl przemiany komornika — w pana na własnem śmieciu. Re vera!...

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Przemyśl. Na budowę sali Sokoła ofiarował przedsiębiorca Chaim Wolf 3000 cegieł, dając tym sposobem chlubny przykład, jakim sposobem opędzają się takie potrzeby. W Czechach jest to powszechnym obyczajem, że obywatele dają w naturze co potrzeba i co kto ma: kamień, piasek, cegły, belki, żelazo i t. p.

Tarnów. Z początkiem czerwca odbyło się posiedzenie komisji wyznaczonej przez Radę gminną celem obrania miejsca pod budowę sali gimnastycznej. Ze strony Sokoła byli obecni Chylewski prezes, Przybyłkiewicz kierownik i Paszcza wydziałowy. Komisja zgodziła się na miejsce obok nowo budującej się szkoły wydziałowej żeńskiej i przyrzekła w Radzie gminnej poparcie w tej sprawie, ażeby miasto ofiarowało 1200□ *m* potrzebnego gruntu pod budowę sali, która według planu będzie miała dwa frontу: jeden ku szkole wydziałowej, drugi od ulicy Ustrownej, która w przyszłości będzie się zwać ul. Sokolską i naturalnie nieco inną musi przybrać postać, aby gmachowi nie robiła wstydu.

Drohobycz. Festyn Sokoła urządzony 22. czerwca b. r. w ogrodzie miejskim wypadł bardzo dobrze. Pomimo bowiem kilkakrotnych odroczeń z powodu niepogody, mimo rzęsistego deszczu, który spadł bezpośrednio przed rozpoczęciem zabawy, nie zraziła się publiczność i pospieszyła do ogrodu, naprzekor gęstym chmurom, grożącym lada chwila ulewą. Zachętą był cel, w jakim festyn urządzono, a trzeba z uznaniem przyznać, że publiczność drohobycka piękne cele zawsze chętnie popiera i oczekiwań pod tym względem nigdy nie zawodzi. Dzięki takiemu usposobieniu publiczności przedstawił się wynik kasowy festynu bardzo pomyślnie, bo po odtrąceniu znacznych wydatków w kwocie 367 zł. 91 ct. pozostało czystego dochodu 461 zł. 91 ct. na rzecz Sokoła. Wydział Tow. składa przeto wszystkim, którzy się do urzeczywistnienia festynu przyczynili szczere podziękowanie, osobliwie zaś łaskawym paniom i panom za zajęcie się sprzedażą losów loterji fantowej, oraz całemu komitetowi festynowemu.

Dr. Lechowski, przewodn. *A. Stefanowicz*, sekret.

Piśmiennictwo.

1837. Kraków. Dr. Ludwik Bierkowski: „O ważności, potrzebie i użytku gimnastyki".
1845. Wrocław. „Abecadlnik gimnastyczny".
1856. Warszawa. Wagner J. B.: „Domowa gimnastyka dla płci żeńskiej".
1860. Warszawa. Wagner J. B.: „Gimnastyka domowa dla użytku dzieci i dojrzałych osób". (T. 2).
1861. Warszawa. „Szermierstwo sieczne" tablic 4.
1863. Warszawa. Dr. J. Fałęcki: „O gimnastyce hygienicznej i lekarskiej".
1867. Lwów. Dr. W. Piasecki: „Słownictwo gimnastyczne".
1867. Poznań. Jędrzej Śniadecki — dr. Lud. Rzepecki: „O fizycznem wychowaniu dzieci".
1870. Lwów. „Gimnastyka dla użytku szkół ludowych".
1870. Poznań. Kar. Kozłowski: „Zbiór zabaw, gier i rozrywek dla młodzieży".

1871. Warszawa. Edw. Madeyski: „Gimnastyka racjonalna jako część dyetetyki..." (T. 2).
1871. Lwów. Edw. Madeyski: „Plan i cel zakładu gimnastycznego".
1873. Warszawa. M. Olszewski: „Odczyt o gimnastyce ze stanowiska lekarskiego".
1873. Warszawa. „Ćwiczenia na łyżwach".
1874. Warszawa. St. Majewski: „Przewodnik do gimnastyki hygienicznej..."
1877. Jarosław. St. Myszkowski: „Podręcznik dla wolnych ćwiczeń gimnastycznych".
1878. Lwów. Dr. Tad. Żuliński: „Kilka słów o gimnastyce i o szkole gimnastycznej Sokoła.
1879. Lwów. Edw. Madeyski: „Gimnastyka w szkołach ludowych".
1883. Warszawa: Zähler-Przyłbica: „Łyżwiarstwo czyli sztuka ślizgania się".
1883. Lwów. Dr. Tad. Żuliński: „Ruch mięśniowy i wpływ jego na zdrowie człowieka".
1883. Tarnów. Ig. Przybyłkiewicz: „Historyczny zarys rozwoju gimnastyki..."
1883. Warszawa. „Łódź i wiosło".
1884. Lwów. Ant. Durski: „Zarys nauki gimnastyki: I. Ćwiczenia wolne. II. Ćwiczenia rzędowe".
1885. Warszawa. Dr. Gust. Doliński: „Gimnastyka bez nauczyciela i przyrządów dla dzieci i dorosłych".
1885. Lwów. „Dr. Tadeusz Żuliński" wspomnienie pośmiertne.
1885. Lwów. Ed. Madeyski: „Gimnastyka pokojowa, jako środek leczniczy..."
1885. Kraków. Dr. W. Piasecki: „O celach i zadaniach Towarzystw gimnastycznych".
1886. Lwów. „O gimnastyce".
1886. Lwów. Ant. Durski: „Zarys nauki gimnastyki. I. Skocznia".
1887. Rzeszów. Dr. Ant. Berger: „O szwedzkiej gimnastyce lekarskiej ze stanowiska hygienicznego".
1887. Warszawa. Marja Weryho: „Gimnastyka dla dzieci od 4 do 9 lat".
1887. Kołomyja. Kaź. Bryła: „Teoretyczno-praktyczny podręcznik do szermierki szpadonem".
1888. Lwów. „Jan Dobrzański" wspomnienie pośmiertne.
1888. Stanisławów. Kaź. Bryła: „Szermierz postępowy czyli podręcznik do nauki szermierki szpadonem".
1889. Lwów. Edm. Cenar: „Ćwiczenia gimnastyczne laską drewnianą, żelazną i żerdzią".
1890. Warszawa. „Zdrowa dusza w zdrowem ciele", podręcznik do gimnastyki, fechtunku i t. p.
1890. Lwów. Edm. Cenar: „O urządzaniu sal i boisk gimnastycznych".
1890. Lwów. Edw. Madeyski: „Nauka gimnastyki szkolnej".
1890. Lwów. Ant. Durski: „Zarys nauki gimnastyki. IV. Ćwiczenia na poręczach."

Kronika.

Dyrekcja Sokoła lwowskiego uprasza uprzejmie te Towarzystwa gimnastyczne, które na odezwę dotyczącą rozdziału kosztów wieńca mickiewiczowskiego nie dały dotychczas odpowiedzi, aby zechciały uczynić to bezzwłocznie.

Również uprasza się niniejszem wszystkie Towarzystwa gimnastyczne, aby w interesie łatwego komunikowania się z niemi w rozlicznych sprawach wszystkie lub pojedyncze Towarzystwa obchodzących, raczyły wskazać osoby, do których pisma mają być adresowane ze skutkiem pożądanym, gdyż dotychczasowe doświadczenia pouczyły, że pisma adresowane wprost do Wydziału Towarzystw nie były doręczane wskutek nieświadomości miejscowego zarządu pocztowego, adresowane zaś do rąk poszczególnych członków Towarzystw spoczywały tygodniami w ich kieszeniach.

Gimnastyka w szkołach rosyjskich. „Now. Wrem". pisze: W r. z. ministerstwo oświaty ludowej wydało specjalną instrukcję o wykładzie gimnastyki w zakładach naukowych. Instrukcja ta zaleca każdemu zakładowi urządzać dla uczniów wycieczki zamiejskie 3 razy do roku. W Petersburgu żadne dotychczas gimnazyum nie korzystało z tego pozwolenia. Na prowincji tymczasem prawie we wszystkich miastach gimnazja urządzają tego rodzaju wycieczki. Całe zakłady naukowe z orkiestrą udają się za miasto i wesoło sporządzają czas wśród zieleni. Według zdania osób, kierujących wycieczkami, wycieczki takie wpływają bardzo korzystnie na odświeżenie umysłu młodzieży.

Podróż pieszo po Europie odbyli dwaj turyści: Kar. Lang i A. Aston. Przybyli oni niedawno do Londynu, przeszedłszy wszersz i wzdłuż całą Europę, do czego potrzebowali 12 miesięcy czasu. Mieli oni ze sobą tylko po tłumoczku, zawierającym najpotrzebniejsze rzeczy i tęgą laskę. W maju z. r. opuścili Londyn, wysiadłszy w Calais, udali się, pominąwszy Paryż, do Dippe, ztamtąd przez Brest, Nantes do Bordeaux. Ztamtąd przebywszy Pireneji udali się do Hiszpanji, Portugalji, gdzie zatrzymali się w Madrycie i Porto, ażeby potem wybrzeżem morza Śródziemnego pospieszyć do Wenecji i Tryestu. Przeszedłszy Austro-Węgry, z Krakowa udali się przez Kongresówkę do Moskwy i Petersburga, następnie do Rygi, przez może Bałtyckie do Szwecji i Norwegji, ażeby przez Niemcy, Holandję i Belgję powrócić do Londynu.

Z kolonij wakacyjnych. Komitet dla spraw lwowskiej kolonji wakacyjnej w Hucie Korostowskiej wydał sprawozdanie z swych czynności w r. 1889. Komitet wysłał 115 chłopców. Dzieci do kolonji rekrutowały się przeważnie z ubogiej klasy urzędniczej i robotniczej. Mieliśmy sposobność naocznego sprawdzenia opłakanych warunków domowych, w jakich żyje biedna dziatwa, wysłana w r. z. w góry. Pobyt 4-tygodniowy na świeżem powietrzu wydał rezultaty pod każdym względem pocieszające. Prawie wszystkie dzieci po powrocie ważyły o wiele więcej, cera wszystkich była o wiele zdrowszą i nie było żadnego wypadku choroby. Kierownikami kolonji byli: Zyg Łuszczyński, członek grona nauczycielskiego lwowskiego Sokoła i Edm. Urbanek, członek lwowskiego Sokoła, nauczyciele szkół miejskich. Właściciel dóbr skolskich Schmidt oddał zupełnie bezinteresownie duży budynek w Hucie Korostowskiej do użytku.

Kąpiele. Sezon kąpielowy powoduje do przypomnienia następujących prawideł zdrowotnych. Nie kąp się: 1. po wzburzeniu umysłowem, 2. po nagłem zaniemożeniu, 3. po bezsennej nocy, nie wypocząwszy kilka godzin, 4. po sutem najedzeniu, a tem mniej po przepiciu. Do kąpieli idź wolnym krokiem, rozbieraj się zwolna, a rozebrawszy się, zaraz do wody skocz na głowę, albo unurzaj się od razu. Nie siedź zbyt długo w wodzie, jeśli nie jesteś bardzo silnym. Po kąpieli wytrzej ciało mocno, ubieraj się szybko i użyj ruchu miernego.

Wyjątek z mowy Ministra oświecenia mianej 20. kwietnia na Radzie państwa, o różnych wyrażonych życzeniach oświecenia publicznego. „.....Do tych kwestyj, które tyczą się nie umysłowego, lecz fizycznego wykształcenia w pierwszym rzędzie uczniów naszych szkół średnich, należy gimnastyka. Kwestję gimnastyki niejednokrotnie w wys. Izbie poruszono, a i co do tego przedmiotu miałem zaszczyt w komisji budżetowej złożyć oświadczenie, które w rzeczy głównej nie pozostawia pewnie wątpliwości co do stanowiska, jakie w sprawie tej zajmuję. Zwracam uwagę na to, że gimnastyka, którą na

podstawie planu organizacyjnego każdej chwili można zaprowadzić po gimnazjach jako obowiązkową, rzeczywiście jest zaprowadzoną jako obowiązkowa w wielu już zakładach, mianowicie w Lincu, w Freistadt, w Ried i w Salzburgu, podczas gdy nadto obowiązkowa jest prawie we wszystkich szkołach realnych. (We wszystkich, prócz w Galicji przyp. Red.) Że administracja oświecenia publicznego zajmuje się kwestją zaprowadzenia nauki gimnastyki jako obowiązkowej, dowodzi reskrypt, który wyszedł d. 5. grudnia 1889 do wszystkich krajowych władz szkolnych, a w których zażądano ścisłych dochodzeń co do uzdatnienia, stanowiska służbowego i wynagrodzenia nauczycieli używanych dziś do nauki gimnastyki, tudzież co do rozmiarów, jakości i wyposażenia lokalności gimnastycznych. Terminem, do którego wykazy te nadejść mają jest d. 30. kwietnia b r. W tej chwili (t. j. w przededniu) nie posiadam jeszcze całego materjału tego. Celem dochodzeń tych jest nie co innego, jak pozyskać zwolna podstawę, jakiej potrzeba, aby przystąpić do zaprowadzenia stopniowo po gimnazjach obowiązkowej nauki gimnastyki na zasadzie planu organizacyjnego...

Ze starych kronik. Mało gdzie dochowało się tyle przykładów bajecznej siły fizycznej co w kronikach polskich. Wertując starożytne źródła nasze historyczne, natrafiamy co chwila na jakichś wielkoludów, których siła bezprzykładna wydaje się dzisiaj istną bajką mitologiczną. Toć wiadomo powszechnie, że sam król Zygmunt I. Stary gruchotał w palcach żelazne podkowy, targał najgrubsze powrozy, przedzierał od razu całe talje kart grackich. Nie mniejszą siłą celował w nie tak dawnych jeszcze czasach król August II. Łamał on również podkowy, a według dyarjusza podróży ze Saksonji do Polski, zgniótł w ręku pewnego razu srebrny roztruhan, jak woskowy. Wszystkie kroniki wspominają o jakimś Radzimińskim, który najsilniejszych ludzi jak piłki podrzucał do góry, a wjeżdżając raz konno do jakiegoś miasta małopolskiego, uchwycił się rękoma sklepienia bramy miejskiej i wraz z koniem uwisł w powietrzu. Prokop Sieniawski, marszałek wielki koronny pochwytywał za koła rozpędzone sześciokonnej karety i jednem silnem szarpnięciem, powstrzymywał je w biegu, jak również jednym zamachem szabli przecinał największe woły i konie. Opowiada poważny Bielski, że Stanisław Ciołek, wojewoda mazowiecki, dziecięciem jeszcze podniósł dwóch ludzi w swoich ramionach, a urosłszy w młodziana dokazywał cudów siły i zręczności. Raz zaniósł na wieżę dzwon kościelny, którego 40 ludzi nie mogło podźwignąć z ziemi, innym razem wywijał w ręku drzewem, które 20 ludzi zaledwie uspiało poruszyć z miejsca. Popisując się swoją siłą przed przyjaciółmi, łamał w kawałki po dwie podkowy razem złożone, a 12 szabel do góry za końce ostrzów unosił. Podobnych, bajecznych dziś rzeczy dokazywało według Bielskiego, Okolskiego, Paprockiego wielu innych jeszcze ludzi. I tak n. p. zaskoczony od nieprzyjaciół rycerz Godziemba wyrwał dorosłą sosnę z korzeniem. Niejaki Wojciech Brudziński podnosił na swych barkach sześciu husarzy w pełnej zbroi. Marcin Brzozowski z ziemi Gostyńskiej tańczył z kilkuwiadrową beczką piwa pod pachą. Tomasz Olędzki, kasztelan zakroczymski przecinał szablą pięć talarów ułożonych jeden na drugim. Tak bajecznej sile mężczyzn nieustępywały niekiedy i kobiety. Toć Cymburya, księżniczka mazowiecka, żona księcia Ernesta Rakuzkiego, gniotła w palcach włoskie i laskowe orzechy, a naciskiem gołej ręki wbijała gwoździe w mur najtwardszy. Przewyższała ją jeszcze w sile Elżbieta księżna Szczecińska, zwijając w ręku jak papier ostrza od siekier i tasaków i łamiąc podobnie podkowy, jak królowie Zygmunt Stary i August II. Król August, elektor saski, dobył pewnego razu talara, a dając drabantowi na piwo, zgiął go jak wosk w palcach. Szwed zadziwienie z bojaźnią okazał, król się roześmiał, a wyprostowawszy talar w rękach oddał napowrót. — Król. towarzystwu warszawskiemu przyjaciół nauk, przysłano raz grubą sztabę żelaza, którą August zgiął rękoma z obydwu końców, z jednego w półkole, z drugiego spłaszczył dokładnie. — U jednego z obywateli województwa krakowskiego znajdował się gruby, srebrny puchar, wysadzany medalami, na którym znać było wycisk dwóch palców silnego Augusta. — Młody August bawił w Madrycie, głośny bogactwy, urodą i olbrzymią siłą. Właśnie wyprawiano ulubioną hiszpanom walkę byków, wiele z nich już padło z ręki zapłaconych szermierzów, ale jeden rozsrożony i zajadły powalił kilku, resztę rozpędził i z lekką tylko raną na czole biegł wściekły w pośród zamkniętych szranków. Nikt nie śmiał wystąpić do walki z rozsrożonym bykiem, długi czas trwało głębokie milczenie, w tem z amfiteatru zstąpił dorodny młodzieniec, a porwawszy od szermierza miecz obosieczny i czerwony szal, otworzył śmiało wrota i wszedł na środek areny. Dziki zwierz ujrzał go, zaiskrzyły mu się oczy, i z głośnym rykiem uderzył na zuchwałego młodzieńca, który dla rozjątrzenia byka powiewał czerwonym szalem. Jednym rzutem stanął przy nim i zdawało się, że już go porwał na rogi, lecz przytomny młodzian zarzucił szal na głowę zwierza, zasłonił nim oczy, sam uskoczył i jednym zamachem obosiecznego miecza łeb uciął. Wytrysnęła krew strumieniem z grubego karku byka, jeszcze stał chwilkę, zadrżał i powalił się na piasek. — Szmigielski, starosta poznański był sławny z olbrzymiej siły. Gdy na dzikiego konia wsiadł, a ścisnął nogami, to koń aż przykląkł. — W obecności króla Augusta II., rzuciwszy talarem o ziemię wbił go do trzeciej części w posadzkę. — Patrolując raz, ujrzał szwedzkiego drabanta na czatach konno stojącego z odwiedzioną rusznicą. Szybko zajechał mu z tyłu, w jednej chwili lotem błyskawicy natarł na niego, porwał go olbrzymią siłą za kark, posadził na swego konia i powrócił wraz z nim do swego oddziału. — Borowy, kurp, w obecności króla Augusta II. zwinął talar w dwóch palcach, jak papier. Również w obec tego samego króla przykląkł i dłonią prawie cały talar wcisnął w podłogę. Podstarościego Dębołęckiego podniósł jedną ręką jak ptaszka w górę za żupan. — W walce trzaskał pięścią czaski nieprzyjaciół. — Morawski, dowódzca konfederatów barskich w Wielkopolsce słynął z ogromnej siły. — Szlachcic Podlaski, olbrzymiego składu ciała, gdy jeszcze cygani chodzili w Polsce z niedźwiedziami, próbował się z jednym. Byłem obecny, pisze Wójcicki tym zapasom: włożono na pysk niedźwiedzia kaganiec, łapy owinięto płachtami, by nie uszkodził szlachcica pazurem. Szło o zakład, wygranej strony, nagroda — garniec wódki. Rzucił się szlachcic i uchwycił w pół niedźwiedzia, długo się pasowali, aż w ostatku szlachcica przełamał niedźwiedź. — Pomiędzy Mazurami znałem, pisze Wojcicki, jednego, który 12 najtęższych wybranych chłopów, gdy go pochwycili, silnem wstrząśnięciem odrzucił od siebie, jak plewy.

Od Administracji.

Administracya Przewodnika gimnastycznego „Sokoł" przeniesioną została z dniem 1. lipca 1890 na plac Chorążczyzny l. 3.

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ".